

# ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБОСНОВАНИЕ БАЗОВОЙ ДВИГАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ ПОДГОТОВКИ ДЗЮДОИСТОВ

## В.И. Стадник

Полесский государственный университет, Беларусь

**Введение.** Основа двигательной активности (применительно к дзюдо) это не только чисто двигательные компоненты. По мнению В.Б. Коренберга (2005) управляющую роль при реализации базовой двигательной программы играют такие информационные компоненты, как: планирование и программирование решения, прямое эфферентное (от центра к периферии) управление координированной работой мышц, пассивная и активная афферентация (чувственное и образное – с помощью «позного» метода и обратной связи – восприятие процессов и предметов).

Исходя из концепций В.Н.Андреева, Г.С.Туманяна (1975) элементарным тактическим действием (по классификации дзюдо) является выбор направления броска. Приемы должны быть сгруппированы по тактическому признаку (например, по комплексам для исходных и стартовых положений).

Изучение техники должно быть привязанным к задачам тактики в начале обучения. Во многом результативность технических действий зависит от особенностей взаимной стойки, обоюдного захвата борца и способности проводить приемы в различных направлениях. При анализе технико-тактической деятельности борца на соревнованиях целесообразно учитывать разнонаправленность его технического арсенала, а не его техническое разнообразие. Определенным гарантом результативности технико-тактических действий выступает силовая составляющая двигательного аппарата. Ее следует рассматривать как реализацию идеи тренинга по сведению-отведению рук в различных исходных положениях и режимах силовой нагрузки как способ приобретения и сохранения захватов при борьбе стоя, полустоя и полулежа, на четвереньках и лежа. Данный способ является оперативным методом воздействия на противника в ходе решения задач на всех тактико-технических уровнях схватки для реализации своих преимуществ путем: а) нейтрализации и подавления; б) нейтрализации и обыгрывания; в) активизации и подавления; г) измотать и обыграть.

Критерием, подтверждающим оперативность данного метода воздействия, является выполнение следующих условий: – одна рука – динамическая силовая нагрузка, вторая – изометрический режим и, наоборот;

– своевременная «перезагрузка» основных мышечных напряжений с одной руки на вторую; – выход на удобную стартовую позицию по «позной» методике для: а) занятия эластичной позы, позволяющей накапливать энергию и расставаться с опорой, отбросить все элементы ненужной активности в действия (активное проталкивание, активное опускание ноги на опору, активное маховое движение и избавление от ненужной напряженности мышц, снятие ноги с опоры, остальное делает сила тяжести).

Из рекомендаций Н. Романова (2009) следует, что поза должна трансформировать предыдущие и предвосхищать последующие движения и быть главной по отношению к ним. При отборе главной позы необходимо, чтобы все действующие силы (гравитации, мышечные усилия, мышечно-сухожильная эластичность) работали как одна активная система для создания движения. Отсюда следует, что на основе формирования позы и использование ее как основного компонента борцовских действий должно быть построено все обучение и специально подобраны упражнения.

Особо следует обратить внимание на такую действующую силу как мышечные усилия рук и плечевого пояса, сопряженно решающую вместе с гравитационным моментом (вес борцов) задачу вращения тела вокруг опоры.

Образуются так называемые «кинематические цепи» рук, образованные взаимными захватами при различных стойках. Применительно к классу «вращений», когда атакующий наклоняет туловище параллельно коврику и, войдя в плотный контакт с противником, не поднимаясь, «вращением» туловища вокруг своей продольной оси отрывает или выводит из равновесия противника, как-бы «наматывая» на себя: через плечи, поперек (от захвата руки на ключ), вращение вдоль (от захвата головы под плечо). Остальные типы бросков: наклоняясь («наклоном») и классы «прогибом», за-

прокидываясь («запрокидывания») и запрокидываясь («скрещиванием») делятся по способу выхода на старт и по организации мышечных синергий.

Возможности специальной силовой тренировки в формате кинематических цепей для рук существенно расширяются с использованием тренажера ЛэгМэджик, который рекомендуется для тренировки только ног. В нашем случае его возможности для тренировки рук ничуть не меньше, чем для ног, а в «поворотных» движениях он эффективно воздействует на развитие ряда «проблемных» мышц плеч и туловища. Так, совершая движения руками к центру (положения: в упоре лежа, стоя, полустоя в наклоне) или от центра, задействуются внутренние мышцы рук (при приведении) и внешние мышцы рук и плечевого пояса (при отведении). Пространство между «кинематическими цепями» обеих рук не должно быть равнозначным. К стартовой позе борец–нападающий обеспечивает более выгодную ситуацию для атаки, чтобы полностью использовать гравитационные силы. Укорачивая рычаг «атакующей» руки (например, при сгибе ее в локтевом суставе) создаются идеальные условия для «вращательного» момента и использования силы тяжести для движения тела по заданной кривой. Учитывая, что мышцы рук и плечевого пояса, работающие в приводящем–отводящем режиме силовой нагрузки, «приспособлены» к этим условиям работы, являются одновременно добавочными «ускорителями» звеньев тела при вращении, эти силы на очень короткий промежуток времени становятся системой. Сила гравитации, мышечные усилия синергистов, мышечно–сухожильная эластичность работают как одна активная система для создания условий для эффективного вращения тела и для продуктивной работы в целом.

Для подключения мышц туловища к данному модельному движению специалистами рекомендуется выполнять ряд простых по форме, но усложненных вращательным моментом силовых упражнений (с расположенным впереди себя вертикально грифом от штанги, который необходимо положить, держась за верхнюю точку грифа, вниз–налево и в другую сторону. Очень полезны и эффективны силовые упражнения на кольцах (в упоре или в висяе) с опорой ногами о пол в формате их сведения и отведения под различным углом к горизонту, а также с опорой руками о два мяча различного объема с их отведением и сведением, борьба сидя верхом на гимнастическом коне напротив друг друга или на двух параллельно стоящих конях (борьба руками).

Закключение. На данный момент отсутствуют адаптированные к современным условиям обучения тактике и технике дзюдо обновленные технологии, которые способны обеспечить формирование и реализацию базовой двигательной программы для дзюдоистов на основе использования сил гравитации, мышечных усилий и эластичности мышечно–сухожильной системы. Используемые на практике технологии не всегда эффективны и в определенной степени консервативны. Набор основополагающих средств физической и двигательной–координационной подготовленности дзюдоистов не построен с учетом целевых критериев («позной» методики и силовой составляющей, обеспечивающей моторику движений по заданным направлениям), не учитывает вопросы функциональной специализации двигательного аппарата в дзюдо (относительно мышц рук и плечевого пояса) и не стыкуется с позицией базовой двигательной активности дзюдоистов, которая требует принципиального обновления.

Как известно, исследования в данном направлении уже проводились и представлены в ряде работ отечественных ученых и специалистов (В.М.Андреев, Г.С.Туманян, 1975; Ю.А. Шулика, 1976). В их работах обращено внимание на то, что целью базовой двигательной подготовки дзюдоистов является системное обновление существующих средств и методов подготовки и поскольку тренировочный процесс дает кумулятивный эффект в технико–тактическом проявлении, изучение техники должно быть привязанным к задачам тактики уже в начале обучения.

В большинстве случаев данная установка не проводится в жизнь. Остается низким удельный вес применяемых тренажеров и технических устройств, которые в своем большинстве не наделены свойством «искусственной управляющей предметной среды» (И.П.Ратов, 1995), что, в конечном итоге, негативно сказывается на качестве обучения и тренировки.

В этой связи разработка и обоснование технологии формирования и реализация базовой двигательной программы дзюдоистов по их целевому критерию – полноценное использование сил гравитации, мышечных усилий синергистов (особенно рук и верхнего плечевого пояса), мышечно–сухожильной эластичности как базовых единиц двигательного аппарата– является перспективной учебно–спортивной задачей, облегчающей и минимизирующей весь процесс спортивной тренировки.